

Inhalt

DANKSAGUNGEN.....	7
EINLEITUNG	8
ESSEN IST ETWAS GROSSARTIGES.....	8
ES GIBT ZWEI GRÜNDE, DIESES BUCH ZU KAUFEN.....	8
VON UNTEN NACH OBEN	9
NICHT SO SCHNELL!.....	10
KEIN FOODSTYLING	11
DAS KIND NICHT MIT DEM BADE AUSSCHÜTTEN.....	12
KAPITEL 1 – WAS IST URGESCHMACK?	13
URGESCHMACK IST KEINE DIÄT	13
DIE URGESCHMACK-SYMBIOSE.....	14
GESUNDHEIT.....	15
DIE STEINZEIT ALS GRUNDLAGE.....	16
IST URGESCHMACK GLEICH STEINZEITERNÄHRUNG?	17
SIEBEN SCHRITTE: DIE ERNÄHRUNGSGRUNDSÄTZE.....	18
SCHRITT 1: KEIN ZUCKER.....	18
SCHRITT 2: KEINE GETREIDEPRODUKTE.	19
SCHRITT 3: KEIN PFLANZENFETT. KEINE MARGARINE.	21
DAS WICHTIGSTE IST GESCHAFFT!.....	22
SCHRITT 4: MÄSSIGEN SIE IHREN OBSTVERZEHR.	23
SCHRITT 5: KEINE FERTIGGERICHTE, KEIN FAST FOOD.	23
SCHRITT 6: KEINE MILCH, KEINE MILCHPRODUKTE.	24
SCHRITT 7: OMEGA-3-FETTSÄUREN.....	26
EINES NACH DEM ANDEREN	26
EINE FRAGE DES GESCHMACKS	27
GESCHMACK	28
NACHHALTIGKEIT	30
EINE FRAGE DER VERHÄLTNISSMÄSSIGKEIT.....	31

URGESCHMACK-GESCHICHTE	32
ANLEITUNG ZUM ABNEHMEN	34
HERAUSFORDERUNG: NUR 30 TAGE.....	35
DIE HERAUSFORDERUNG	35
WAS HABEN SIE DAVON?.....	35
REZEPTE	36
KAPITEL 2 – DIE PRAXIS.....	37
ZUTATEN	38
WO KAUFE ICH DIE BESTEN LEBENSMITTEL?	42
WERKZEUGE.....	42
ÜBUNG MACHT DEN MEISTER.....	44
KAPITEL 3 – DIE REZEPTE.....	46
HAMBURGER MIT GEMÜSE.....	48
ENTE MIT GRÜNKOHL.....	50
APFELTORTE.....	52
RATATOUILLE.....	54
ROTKOHL.....	56
PANNA COTTA.....	58
BROKKOLI-CREME-SUPPE MIT GERÖSTETEM FETA	60
SCHOKOLADENCREMETORTE	62
LAUCHCREMESUPPE	64
RÜHREI MIT SPECK UND APFELKOMPOTT	66
PASTINAKENCREMESUPPE.....	68
FRIKADELLEN MIT FETA FÜLLUNG.....	70
TOMATENSUPPE MIT MOZZARELLA	72
BLUMENKOHL MIT RÜHREI	74
GULASCH MIT ROTER BEETE UND KÜRBISBREI	76
LEBER MIT KÜRBISBREI UND APFELKOMPOTT	78
ROTE BEETE SUPPE MIT FETA.....	80
BRATAPFEL MIT VANILLEPUDDING	82
MIESMUSCHELN	84
TOMATEN-ZWIEBELSOSSE	86
SAUERRAHM-DIP	86
KETCHUP	86
MEDITERRANER AUFLAUF.....	88

RINDERBRATEN IM GEMÜSEBETT	90
SCHOKOLADEN-BANANEN-KUCHEN	92
BOLOGNESE.....	94
SEELACHS MIT FRISCHEN TOMATEN	96
MANDELMEHL-FLADENBROT	98
FRÜHLINGSSALAT	98
MANDELMEHL-ROSINEN-PLÄTZCHEN	100
SCHOKOLADENEIS.....	100
GULASCH.....	102
HEISSES GEMÜSE	104
SCHOLLENFILET MIT FRÜHLINGSGEMÜSE	106
PASTINAKENPFANNE MIT FETASOSSE	108
KÄSEKUCHEN	110
VERFEINERTES SAUERKRAUT.....	112
SZEGEDINER GULASCH	112
BRATWURST MIT SAUERKRAUT	112
BISQUITROLLE MIT HEIDELBEEREN	114
MÜSLI	116
HEIDELBEERMÜSLI	116
TOMATENSALAT	118
CHICORÉESALAT.....	118
APFELKOMPOTT	120
ENTENLEBERPASTETE	122
SCHWEINEFILET MIT GEMÜSE.....	124
LEBER MIT GEMÜSE	126
HACKPFANNE.....	128
GEFÜLLTE ZUCCHINI.....	130
KAPITEL 4 – WEITERE INFORMATIONEN	132
MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN.....	132
OMEGA-3-FETTSÄUREN.....	132
OMEGA-6-FETTSÄUREN.....	134
FLEISCH ALS MEDIZIN	136
HÄUFIGE FRAGEN.....	137
LITERATURVERZEICHNIS.....	140
INDEX DER ZUTATEN.....	144

Einleitung

ESSEN IST ETWAS GROSSARTIGES

Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht denke: „Ich könnte den ganzen Tag essen!“ Nicht, weil ich so viel Hunger hätte. Sondern weil es mir so gut schmeckt. Über die Jahre habe ich herausgefunden, wie ich Essen so zubereiten kann, dass es meiner Familie und mir immer schmeckt. Und noch mehr: Ich habe gelernt, die Dinge zu meiden, die mir Unwohlsein bereiten, die mich krank machen und fett.

ES GIBT ZWEI GRÜNDE, DIESES BUCH ZU KAUFEN

Der erste Grund ist Lebensfreude. Essen kann ein enormer Quell der Freude sein. Und dieses Buch hilft dabei, der Nahrung, die wir alle täglich zu uns nehmen müssen, eben diese Freude abzugewinnen zu können. Doch Lebensfreude besteht aus mehr als leckerem Essen. Gesundheit und Wohlbefinden sind wichtige Grundlagen für Lebensfreude. Wie sich herausstellt, stehen eben diese Aspekte in direktem Zusammenhang mit leckerem Essen. Übergewicht, Unwohlsein und gesundheitliche Probleme lassen sich fast immer durch eine Anpassung der Ernährung kurieren. Das Verständnis hormonaler Zusammenhänge des Stoffwechsels ist dabei wesentlich hilfreicher als Schlagworte wie „knallharte Selbstkontrolle“ oder „mehr Sport“. Wie das funktioniert, steht in diesem Buch.

Der zweite Grund ist die Schaffung einer besseren Welt. Was genau zu verbessern ist, stellt auch fest, wer die Massenmedien ignoriert und so den monatlichen Meldungen über Lebensmittelskandale entgeht. Es reicht ein Blick in die Supermärkte der Republik, um festzustellen, dass es großen Handlungsbedarf gibt. Der Großteil der verzehrten Dinge verdient kaum noch die Bezeichnung Lebensmittel und die vermeintlichen

Tiefstpreise sind mit hohen Kosten für Mensch, Tier und Natur verbunden. So groß die Freude auch sein mag, die der Mensch aus Lebensmitteln ziehen kann, so sehr geht es beim Essen jedoch auch um unser aller Existenz. Wie Sie zu einer Verbesserung der aktuellen Lebensmittel-Situation beitragen können, ist ebenfalls Thema dieses Buchs.

VON UNTEN NACH OBEN

Wachstum ist die Grundlage für Nachhaltigkeit und Stabilität. Eine sinnvolle und dauerhaft stabile Änderung der menschlichen Ernährung kann daher nicht von oben diktiert werden. Die Natur macht es vor: Auch die größte und stärkste Eiche wächst aus einer winzigen Frucht – und zwar ganz von selbst. Und so darf der Verbraucher nicht darauf warten, dass Industrie oder Politik ihm die Veränderung abnehmen. Ganz im Gegenteil: Woraus unsere Ernährung besteht, geht nur jeden selbst etwas an. Wer die freie Wahl der Lebensmittel erwartet, muss zugleich die volle Verantwortung für diese Wahl tragen. Es mag sein, dass Lebensmittelkonzerne viel Macht haben und durch ihre Preisgestaltung versuchen, Einfluss auf das Verbraucherverhalten zu nehmen. Doch letztlich hat allein der Verbraucher mittels seines Portemonnaies die Macht, freie Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen, die in Form von Verkaufszahlen eine klare Sprache sprechen. Allein die Bequemlichkeit ist es, der er all zu oft nachgibt und die der Industrie in die Hände spielt. Möglichkeiten, aus dem konventionellen Lebensmittelhandel auszusteigen, gibt es überall in großer Zahl. Nicht zuletzt auf Wochenmärkten stehen das ganze Jahr überzeugte Landwirte, die ihre Ware auf ökologisch einwandfreie, nachhaltige Weise erzeugen und für einen fairen Preis vermarkten. Auch hier spricht des Verbrauchers Portemonnaie beim Kauf eine ganz klare Sprache: „Danke, mehr davon!“

Seien Sie zunächst ruhig egoistisch: Tun Sie es für sich selbst, für Ihre Gesundheit, Ihren Genuss. Diese ist Ihr höchstes Gut und durch Ihre Ernährung haben Sie direkten Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

Der nächste Schritt ist Ihre Heimat, Ihre Region. Wünschen Sie sich eine Nachbarschaft mit stinkenden Hühnerkonzentrationslagern oder ziehen Sie es vor, dem Erzeuger eben jener Ware, die Sie ihrem Körper zuführen, in die Augen schauen zu können? Es ist doch sinnvoll, dass Ihr Lebensmittelgeld nicht einem international arbeitenden Konzern in die Hände fällt, sondern stattdessen in Ihrer Region bleibt. Wenn die

Wertschöpfung vom ersten Samen bis zum servierbereiten Blumenkohl in Ihrer Umgebung stattfindet, profitieren Sie nicht zuletzt indirekt durch die Steuergelder, die auf diese Weise ebenfalls „zu Hause“ bleiben.

Und so kann im letzten Schritt die allumfassende Zentralisierung der Lebensmittelversorgung und die Herrschaft einer Handvoll Großkonzerne umgangen werden. Ihr Mittagessen muss in der Folge nicht mehr um die halbe Welt geschifft werden, eine wirtschaftliche Entzerrung findet statt und die Anfälligkeit für gesundheitliche Gefahren schrumpft bis zur Bedeutungslosigkeit.

NICHT SO SCHNELL!

Essen wird immer wieder mit den Eigenschaften „Schnell und Einfach“ beworben. Dies sind allerdings sehr relative Angaben. Sicherlich kann sich nicht jeder Mensch so sehr für sein Essen begeistern, dass er gerne seine Zeit in die Zubereitung investiert; dennoch sollte eine grundsätzliche Sorgfalt herrschen. In diesem Fall scheue ich es nicht, mich zu wiederholen: Beim Essen geht es um Leben und Tod. Es geht um Ihre Gesundheit. Nahrungsmittel sind die Dinge, die Sie Ihrem Organismus zuführen. Neben Quell verschiedenster Geschmäcker sind sie vor Allem Treibstoff und Grundbaustein für Ihren Körper. Ist es da zu viel verlangt, ein paar Minuten in der Küche und am Esstisch zu verweilen?

Die Urgeschmack-Rezepte lassen sich verhältnismäßig einfach und schnell zubereiten. Konkret heißt das: Meist sind die Gerichte in 10-20 Minuten fertig, selten stecken mehr als 30 Minuten Arbeit darin. In einigen Fällen kommt es vor, dass ein Herd über mehrere Stunden unbeaufsichtigt die Arbeit für Sie erledigt, doch auf Ihre Handarbeit in der Küche hat dies keinen Einfluss. Hinzu kommt, dass sie etwaige Reste am nächsten Tag in noch viel kürzerer Zeit einfach aufwärmen können.

Diese Zeit ist freilich weit mehr als die drei Minuten, die das durchschnittliche Industriefutter in der Mikrowelle verbringt. Und in der Tat sind die meisten Mikrowellen so leicht zu bedienen, dass der Aufwand für das Schneiden einer Karotte größer scheint. Aber wer ein Kochbuch wie dieses liest, weiß auch, wo der Unterschied zwischen einem solchen Fertiggericht und einer hochwertigen Mahlzeit aus eigener Herstellung liegt. Sowohl im Geschmack als auch im Nährwert, der gesundheitlichen Auswirkung

und der Nachhaltigkeit. Ich denke jedenfalls nicht, dass die Ernährung so unwichtig ist, dass ihr täglich nur drei Mal fünf Minuten gewidmet werden sollten, in denen ein Fertiggericht erhitzt und dann eilig ausgelöffelt wird.

Essen ist wichtig. Sowohl für Sie, als auch für die Gesellschaft und unsere Kultur. Essen bringt (oder, wie man leider sagen muss: brachte) Menschen an einen Tisch. Es sorgt für Gemeinsamkeit und Gespräche. Selbst in den arbeitsamsten Familien mit verschiedenartigen Charakteren und Meinungsverschiedenheiten, sorgt die gemeinsame Hauptmahlzeit am Tag für einen gemeinsamen Nenner. Dies liegt in der Natur des Menschen. Es wurde immer gemeinsam gegessen. Die gesellschaftlichen Probleme der letzten paar Jahrzehnte, Depressionen, Entfremdungen und steigende Scheidungsraten sind sicherlich nicht zwingend und ausschließlich auf den Wegfall gemeinsamer Mahlzeiten zurückzuführen. Aber auffällig ist das Einhergehen dieser Umstände allemal.

Nehmen Sie sich stets Zeit für Ihr Essen. Es ist eine sehr intime und persönliche Angelegenheit.

KEIN FOODSTYLING

Auch wenn ich bemüht bin, meine Gerichte in möglichst gutem Licht darzustellen, gibt es Grenzen. Es gibt schöne Fotos von Lebensmitteln und das handwerkliche Können, das darin steckt, ist teils beeindruckend. Allerdings tritt so leider viel zu oft die Optik in den Vordergrund, während die gustatorische Qualität zur Nebensache wird. Jedoch denke ich, dass Lebensmittel bei aller Schönheit zum Essen da sind. Alles, was bei Urgeschmack und auch in diesem Kochbuch zu sehen ist, wurde zum Verzehr gekocht und, sofern dafür vorgesehen, heiß verzehrt. Das heißt, dass für die Erstellung der Fotos in der Regel nur etwa eine Minute Zeit bleibt. Es handelt sich um Rezepte aus dem Alltag und in eben jenem werden die Fotos gemacht. Für die aufwändige Dekoration so mancher Hochglanzpublikation bleibt da keine Zeit – aber auch kein Interesse. Das Essen soll durch die Zutaten und durch Geruch und Geschmack für sich sprechen. Man sagt zwar, das Auge esse mit; jedoch darf dies nicht so weit gehen, dass man Angst bekommt, ein aufwändig gestaltetes Kunstwerk durch den Verzehr zu zerstören. Geschmack entsteht im Mund.

DAS KIND NICHT MIT DEM BADE AUSSCHÜTTEN

Viel zu oft entstehen hitzige Diskussionen, weil eine oder beide Parteien vergessen, dass es mehr als nur Schwarz und Weiß gibt. Wer, wie ich, Nachhaltigkeit fordert, meint damit nicht zwingend den sofortigen und vollständigen Verzicht auf importierte Ware. Vielmehr handelt es sich hier, wie bei so vielen Dingen im Leben, um ein Kontinuum, auf dem sich der Verbraucher bewegen kann. Pragmatismus ist oft eine gute Basis zur Entscheidungsfindung. Die Offenheit, die eigenen Entscheidungen hin und wieder zu überdenken und gegebenenfalls zu ändern, hilft dabei, sein Leben den sich verändernden Umständen anzupassen.

Dauerhafte Veränderung kann nicht immer unmittelbar stattfinden. Eine Umstellung der Ernährungsweise für das ganze Leben ist eine einschneidende Entscheidung und dies sollte wohl überlegt und sorgfältig angegangen werden.

Wenn Sie dieses Buch mit dem Ziel lesen, etwas an Ihrer eigenen Ernährung zu verändern, dann machen Sie sich beim Lesen der folgenden Abschnitte immer wieder klar, dass Sie keinesfalls alles sofort und vollständig umsetzen müssen. Sehen Sie Ihre Umstellung eher als eine Reise, an deren Ziel das steht, was Sie verwirklichen möchten. Ein schrittweises Herangehen hilft in einigen Fällen auch, einige Aspekte der Umstellung zu umgehen, ohne gleich das gesamte Projekt aufzugeben. Wichtig ist, dass Sie ihre eigenen Entscheidungen treffen und ihren eigenen Weg gehen. Nur dann können Sie mit den folgenden Veränderungen auch wirklich glücklich sein.

Am Ende zählt, dass Sie mit Ihrem Leben zufrieden sind und mit Ihren Entscheidungen leben können.

Kapitel 1 – Was ist Urgeschmack?

Gesundheit, Geschmack & Nachhaltigkeit

URGESCHMACK IST KEINE DIÄT

Der Begriff *Diät* stammt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet etwa *Lebensweise*. Und in genau diesem Sinne, ja, ist Urgeschmack (für mich) eine Diät. Allerdings hat dieser Begriff speziell im deutschen Sprachraum durch vielfachen Missbrauch mittlerweile stets den Beiklang von Einschränkung, Verzicht, Mode und letztlich auch Kurzlebigkeit.

Es macht wenig Sinn, seine Ernährung lediglich für einen Zeitraum von wenigen Wochen umzustellen, bis zum Beispiel ein vordefiniertes Gewicht erreicht wurde. Denn ab diesem Punkt einfach wieder ungesund zu essen, widerspricht dem eigentlichen Zweck der vorangegangenen Ernährungsumstellung.

Eine vernünftige Diät sollte also stets im ursprünglichen Wortsinn behandelt werden: Als Lebensweise und nicht als 4-, 6- oder 12-wöchiges „Fett-weg-Programm“. Das heißt keineswegs, dass sich an dieser Lebensweise nie etwas ändern darf. Aber ständige, all zu extreme Kehrtwenden widersprechen nicht nur der Natur des Menschen, sondern führen auch selten zu optimaler Gesundheit. Bevor ich im nächsten Abschnitt auf die Details der Ernährung eingehe, möchte ich zunächst auf die drei zentralen Aspekte von Urgeschmack eingehen: Gesundheit, Geschmack und Nachhaltigkeit.

gesundheit

Wer dick ist, hat in der Regel ein gesundheitliches Problem. Aber auch wer dünn ist, ist nicht zwangsläufig gesund. Lebensmittel sind Treibstoff für den menschlichen Körper. Wer nichts isst, stirbt daran. Wer das falsche isst, stirbt ebenfalls daran. Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass es bei der Ernährung um Leben und Tod geht. Es gibt also genügend Gründe, sich näher mit dem zu befassen, was wir essen.

Übergewicht ist keine Ursache, sondern die Folge einer Stoffwechselerkrankung. Die Tatsache, dass der Mensch sich genau diese Erkrankung in den meisten Fällen selbst zufügt, sollte genügen, ihn dabei keinesfalls als bloßes Opfer seiner Umgebung darzustellen. Damit eine wirklich gesunde Ernährung stattfinden kann, fehlt es vielen Menschen an Information und Bewusstsein, aber auch an dem Willen, etwas zu ändern. Fest steht, dass wir auch anno 2011 noch längst nicht alles über den menschlichen Stoffwechsel wissen. Sicher ist aber auch, dass wir viele Stoffe, die die Bevölkerung speziell der westlich geprägten Zivilisation gerade seit Industrialisierung der Nahrungsmittelerzeugung verzehrt, als zweifelsfrei schädlich bezeichnen können. Viele seriöse Quellen in Büchern, Studien und auch im Internet (und www.urgeschmack.de ist dort nur eine von vielen solcher Seiten) berichten von entsprechenden Zusammenhängen, von der Schädlichkeit großer Mengen Zucker, weißen Mehls oder auch Pflanzenölen.

Um unnötige Erkrankungen zu verhindern, ist Sorgfalt bei der Ernährung unabdingbar. Die Urgeschmack-Rezepte basieren aus diesem Grunde auf absolut naturbelassenen und unbehandelten Zutaten, deren gesundheitliche Unbedenklichkeit nicht erst seit 20 oder 30 Jahren, sondern seit vielen Jahrtausenden praktisch erprobt ist.

Konkret heißt das, dass bei Urgeschmack ausschließlich natürliche Zutaten zur Anwendung kommen. Dinge, deren Namen wir nicht kennen oder aussprechen können (darunter die Zusatzstoffe in einem Großteil der verpackten Supermarktware), gehören nicht in unsere Küchen und schon gar nicht in unsere Ernährung. Es gibt gewiss immer Gemüsesorten, die aufgrund jahrzehntelanger Züchtungen nicht mehr viel mit ihrer ursprünglichen Form gemeinsam haben. In diesen Fällen kann jedoch zumindest nach heutigen Gesichtspunkten und unter Ausschluss genetischer

EINE FRAGE DES GESCHMACKS

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Nicht nur das: Seine Sinne passen sich unterschiedlich schnell an. Wer aus einem dunklen Zimmer hinaus in die Sonne tritt, reibt sich nur kurz die Augen, bis diese sich an das Licht gewöhnt haben. Für die Umgewöhnung an eine andere Luft benötigt die Nase schon etwas länger. Der Geschmackssinn ist einer der komplexesten Sinne, über die der Mensch verfügt. Es dauert tatsächlich zwei bis drei Wochen, bis die meisten Menschen sich an den Geschmack von etwas Neuem gewöhnt haben. Sei es der Umstieg von Fruchtsaft auf Wasser oder von Margarine auf Butter: Wichtig ist, sich und seinen Sinnen Zeit zu geben. Ein ungewohnter Geschmack muss nichts schlechtes sein, oft stellt er viel mehr eine Erweiterung des Wahrnehmungshorizonts dar. Wer seinen Zuckerkonsum reduziert, wird oft schon nach zwei bis drei Wochen feststellen, dass ihm die Dinge, die er zuvor mochte, nun viel zu süß sind. Im Rahmen einer Ernährungsumstellung ist es normal, auf solche Ereignisse zu stoßen. Es liegt im Ermessen jedes Einzelnen, zu entscheiden, ob ihm oder ihr eine Veränderung wichtig ist. Dabei geht es nicht darum, sich anzugewöhnen, Dinge zu essen, die man nicht mag. Vielmehr sollten Blick und Vorstellungskraft jenseits des berühmten ersten Eindrucks schweifen und den Sinnen Zeit gegeben werden, zu prüfen, ob sie nicht doch Gefallen an etwas neuem Finden. Mit anderen Worten: Seien Sie offen für Veränderungen!

geschmack

Der Geschmack ist der Aspekt des Urgeschmack-Gedankens, bei dem die weiter oben beschriebene Symbiose am deutlichsten wird. Es hat sich herumgesprochen, dass man Qualität schmecken kann. Minderwertig erzeugtes Gemüse schmeckt lange nicht so gut wie hochwertige, frische Ware. Damit Supermärkte Ihnen zu jeder Jahres- und Tageszeit Obst und Gemüse verkaufen können, muss dieses teilweise um die halbe Welt transportiert werden. Es liegt in der Natur der Sache, dass Sie diese Ware nach so langem Transport niemals frisch erhalten können. Vor und während des Transports wird sie daher oft mit Chemikalien behandelt, um zumindest ein halbwegs frisches und appetitliches Aussehen zu erhalten. Daraus resultiert eine erhöhte Schadstoffbelastung dieser Lebensmittel. Hinzu kommt, dass schon bei der Erzeugung mit vielen Tricks gearbeitet wird, um das Wachstum zu beschleunigen. Die Folge sind die berühmten Wassertomaten und viele andere geschmacksbefreite Gemüse.

Auch würden viele Obstsorten während des Transports verderben, würden sie reif gepflückt. Dieses Problem löst die Nahrungsmittelindustrie, indem sie die Ware lange vor der Reife pflückt und während des Transports und im Supermarkt reifen lässt. Für einige wenige Produkte funktioniert dies auch. Doch in vielen Fällen stellt sich eine natürlich Reife auf diesem Wege nicht ein. Die Folge ist auch hier ein mangelhafter Geschmack.

Es zeigt sich also, dass die größte Wahrscheinlichkeit für besten Geschmack dann besteht, wenn Sie möglichst nah an die Quelle gehen und Ihre Lebensmittel aus der Region beziehen. So können Sie davon ausgehen, dass zwischen der Ernte auf dem Feld und dem Eintreffen in Ihrer Küche die kürzest-mögliche Zeit vergangen ist und Sie sich an einem Produkt höchster Qualität erfreuen.

Natürlich hat dies alles auch direkten Einfluss auf die Gesundheit. Wenn Sie regionale Ware kaufen, können Sie damit die konservierungs- und schadstoffbelasteten Produkte umgehen. Ihr Körper ist in der Folge weniger Chemikalien ausgesetzt. Hinzu kommt, dass frische Lebensmittel wesentlich mehr Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien enthalten. Dies trägt zusätzlich zu Ihrer Gesundheit bei.

nachhaltigkeit

Auch wenn selbst dieser Begriff durch Überstrapazierung in den letzten Jahren an Präzision eingebüßt hat, nutze ich ihn konsequent. Nachhaltigkeit in der Lebensmittelerzeugung bedeutet für mich nichts anderes als ein natur- und artgerechter Umgang mit Natur und Tieren. Das hat zunächst einmal nicht das Geringste mit irgendwelchen „Bio“-Siegel zu tun. Zahlreiche Verbände schreiben sich zwar das Wort „Bio“ groß auf die Fahne und erlauben so Landwirten eine Vermarktung zu höheren Preisen, weil sie anspruchsvolleren ökologischen Standards entsprechen. Während ich jedes Engagement für die Umwelt für begrüßenswert halte, muss hier jedoch erwähnt werden, dass die Vergrößerung des Auslaufs für eine Legehennen von einem viertel auf einen halben Quadratmeter zwar eine Verbesserung darstellt, jedoch beileibe keine artgerechte Haltung ist. Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich begrüße die Arbeit dieser Verbände. Doch sie geht nicht weit genug und ist alles andere als das Maß der Dinge wenn es um Tierschutz geht. Die Gründe dafür liegen natürlich auch in den wirtschaftlichen Interessen solcher Zusammenschlüsse, denn letztlich ist ein Bio-Siegel oft nichts anderes mehr als ein Verkaufsargument.

Nachhaltigkeit bedeutet für mich die Prüfung sämtlicher Produktionsumstände nicht nur in Bezug auf die Gesundheit des Menschen, sondern der biologischen Auswirkung im Allgemeinen. Warum kann ein aus Neuseeland nach Deutschland importierter Apfel ein Bio-Siegel erhalten? Dieses Obst wächst ebenso gut bei uns und der Transport über mehrere Tausend Kilometer mit Hilfe fossiler Brennstoffe ist keinesfalls ökologisch sinnvoll.

Nachhaltigkeit bedeutet für mich auch die Prüfung der Frage, ob eine Produktionsmethode so auch in 500 Jahren noch mit großer Wahrscheinlichkeit durchführbar ist. Da die industrielle Landwirtschaft derzeit sowohl beim Transport (Benzin) als auch bei der Produktion (synthetische Düngemittel) stark von fossilen Brennstoffen und deren Verbrennung bei gleichzeitiger Schädigung unserer Böden abhängig ist, lässt sich mit Sicherheit sagen, dass sie nicht nachhaltig ist.

Nachhaltigkeit wäre auch die Abschaffung jeglicher Subventionen, denn diese stellen per Definition das Gegenteil von Nachhaltigkeit dar.

urgeschmack-geschichte

Die Geschichte von Urgeschmack begann mit einem großen Verlust. Über 20 kg überflüssiges Körperfett nehme ich innerhalb von 9 Monaten ab, nachdem ich meine Ernährung umgestellt habe. Wie kam es dazu?

Ausgangspunkt ist keine ungewöhnliche Situation. Ich war nie wirklich dick. Auch als ich begann, als Entwickler von Videospiele zu arbeiten, änderte sich dies nicht. Doch mit der beruflichen Veränderung immer mehr hin zu leitenden Positionen, veränderte sich auch mein Privatleben, der Stress wuchs, die Sorgfalt litt. Glücklicherweise blickte ich irgendwann zwischendurch doch mal mit vollem Bewusstsein in einen Spiegel und erschrak ob meines äußerlichen Zustands. Nach wie vor konnte man mich nicht als dick bezeichnen, ich selbst würde es aber aufgedunsen nennen. Der Blick auf die Waage bestätigte, dass sich doch 10 kg dazu gesellt hatten – bei meiner Körpergröße verteilen die sich zwar gut, erwünscht waren sie jedoch trotzdem nicht.

Es folgte eine beinahe als klassisch zu bezeichnende Ernährungsumstellung auf das, was die Volksweisheit empfiehlt: Vollkornbrot, wenig Fett, weniger Fleisch. Schnell stellte sich heraus, dass das nicht funktioniert – natürlich nicht, wie ich heute weiß. Damals war es mein Bruder, der mich über eine angemessene Ernährung aufklärte, mir die Zusammenhänge zwischen Kohlenhydraten, Blutzucker, Insulin und Fett erklärte und mir so den Schlüssel zum Erfolg in die Hand legte.

Nachdem ich das Material zu den ernährungswissenschaftlichen Grundlagen eingehend studiert hatte, machten die Zusammenhänge zwischen Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett auf der einen und den Hormonen wie Insulin, Hungergefühlen und generellen Auswirkungen auf meinen Körper auf der anderen Seite endlich Sinn. Und so begann ich, mich gemäß dieses neu gewonnen Wissens zu ernähren: Viel weniger Kohlenhydrate, ausreichende Mengen Eiweiß und keine Angst vor dem Fett. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten und er ist zu Beginn dieses Kapitels bereits umschrieben: In den folgenden neun Monaten nahm ich über 20 kg Körperfett ab. Die mehrfache Änderung der Kleidungsgrößen nahm ich dabei gerne in Kauf. Aufmerksame Leser fragen sich nun vielleicht, ob das nicht vielleicht 10 kg zu viel waren, da zuvor von lediglich 10 kg

Kapitel 2 – Die Praxis

Jeder kann kochen, Zutaten und Werkzeuge

„Jeder kann kochen!“ – Jamie Oliver und Auguste Gusteau wissen dies und scheuen sich auch nicht, es kundzutun. Wenn der Gaumen bis zur Glückseligkeit entzückt wird, mag die Kunst des Kochens auch dem erfahrensten Gourmet manchmal wie Magie vorkommen. Das hat Kunst so an sich. Doch wie so oft in den Künsten, so besteht auch das Kochen zu einem guten Teil aus Handwerk, und dies kann tatsächlich jeder erlernen.

In den Urgeschmack-TV Episoden pflege ich gelegentlich zu sagen: „Einfach warm machen!“ Damit möchte ich denjenigen Zuschauern die Scheu nehmen, die aus irgendwelchen Gründen glauben, auf gar keinen Fall kochen zu können. Wer sich erfolgreich Salz auf ein Frühstücksei streuen kann, erbringt damit den Beweis, dass er über die wichtigste der zum Kochen benötigten Fähigkeiten verfügt: Geschmackssinn. Denn natürlich geht es beim Essen um Geschmack. Das verdeutlicht auch, dass auch der beste Koch keine Mahlzeit zubereiten kann, die allen Menschen schmeckt. Denn die Geschmäcker sind verschieden. Wirklich wichtig ist daher zunächst nur, den eigenen Geschmack befriedigen zu können. Die Verwendung von Gewürzen ist dazu eine der am weitesten verbreiteten und zugleich auch einfachsten Methoden.

In diesem Zusammenhang wirkt es verwunderlich, wenn in den zahlreichen Fernsehsendungen die agierenden Hobbyköche während der gesamten (ausgetrahlten) Zubereitungszeit nicht ein einziges Mal ihr Essen probieren. Denn eines ist klar: Wer sein Essen nicht abschmeckt, das heißt während der Zubereitung vorsichtig und sorgfältig würzt, der darf sich nicht wundern, wenn es ihm hinterher nicht schmecken mag. Selbstverständlich lässt sich mit etwas Erfahrung auch allein bei Gewürzdosierung per Augenmaß ein akzeptables und teils gutes Ergebnis erreichen. Doch natürliche Lebensmittel unterscheiden sich in Größe und Eigenschaften zu stark, als dass es eine universelle, stets gültige Gewürzmenge zum perfekten Geschmack geben könnte. Dass auch zahlreiche professionelle Köche dies gerne missachten, mag seine Ursache





*Leseprobe aus dem „Urgeschmack-Kochbuch“,
ISBN 978-3-8423-7726-4 – www.urgeschmack.de*



Apfeltorte

Dies ist einer jener Kuchen, die in keinem Arsenal fehlen sollten. Die Apfeltorte hat stets etwas bodenständiges, sie ist ein absoluter Klassiker. Und so freue ich mich, auch bei konsequentem Getreideverzicht ein köstliches Rezept dafür präsentieren zu können. Das vorherige Anbraten der Äpfel verstärkt durch leichte Karamellisierung ihr Aroma und macht sie weicher.

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Zunächst Mandelmehl, Butter, Eier, Stevia und Wasser miteinander verrühren bis ein Teig entsteht. Wer mag, kann nun gehackte Mandeln hinzufügen und unterrühren. Den Teig in eine kleine Kuchenform geben.

Den Apfel schälen, in schmale Spalten schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter und Zimt kurz anbräunen. Diese nun weichen Stücke auf dem Teig verteilen. Mit Zimt bestreuen, dann mit Kokosflocken garnieren. An dieser Stelle aufgelegte gehackte Mandeln oder Walnüsse sorgen neben ihrem Geschmack im fertigen Kuchen für mehr Biss und Knusprigkeit.

Die Kuchenform nun in den Ofen stellen und dort 30 Minuten backen.

1 KUCHEN (Ø 16-18CM)
100g Mandelmehl
30g Butter oder Kokosfett
2 Eier
70ml Wasser
15 Tropfen Stevia
1-2 Äpfel
25g Kokoschips
Zum Verfeinern: Zimt und
gehackte Mandeln oder
Walnüsse

*Leseprobe aus dem „Urgeschmack-Kochbuch“,
ISBN 978-3-8423-7726-4 – www.urgeschmack.de*





Pastinakencremesuppe

Pastinaken sind ein weiteres Beispiel dafür, wie vielseitig und kräftig die Natur ganz ohne Hilfsmittel schmecken kann. Mit einer Zwiebel und etwas Sahne verfeinert, entsteht eine feine und zugleich kräftige Suppe, die durchaus auch als Hauptmahlzeit satt macht.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und glasig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Pastinaken in kleine Stücke schneiden, in die Pfanne geben und kurz mit anbraten bis sie Farbe annehmen. Die Pfanne dann mit ungefähr 150ml Wasser ablöschen und das Gemüse darin cirka 10 Minuten lang schmoren, bis es weich wird.

Den Pfanneninhalt in einem Mixer oder mittels eines Pürierstabes zu einer Suppe verarbeiten. Sahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.

2 PORTIONEN

3-4 Pastinaken

1 Becher Sahne

1 Zwiebel

Gewürze: Salz, Pfeffer

